

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang memerlukan penanggulangan yang baik, karena morbiditas dan mortalitasnya yang tinggi. *World Health Organization* (WHO) jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang membesar. Pada 2025 mendatang, diproyeksikan sekitar 29% warga dunia terkena hipertensi. Prosentase penderita hipertensi saat ini paling banyak terdapat di negara berkembang. Data *Global Status Report on Noncommunicable Diseases* 2010 dari WHO menyebutkan, tahun 2013 prevalensi pada penderita hipertensi orang dewasa berusia 25 tahun dan lebih menunjukkan sekitar 40%. Pada tahun 2013 WHO menyebutkan bahwa hipertensi menyebabkan 7,5 juta kematian atau sekitar 12,8% kasus dari seluruh kematian (Pusat dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Pemerintah Provinsi Jawa Tengah tahun 2018 menunjukkan, Proporsi alasan tidak minum obat antihipertensi setiap hari adalah masing-masing alasan sering lupa, obat tidak tersedia di fasilitas pelayanan kesehatan, minum obat tradisional, tidak tahan efek samping, tidak mampu beli obat, tidak rutin ke fasilitas pelayanan kesehatan, merasa sudah sehat, dan lainnya. Hal ini terlihat dari hasil pengukuran tekanan darah pada usia 18-24 tahun ditemukan prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Tengah tahun 2018 prevalensi hipertensi sebesar 14.65 % (Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas, 2018).

Data jumlah penderita hipertensi pada usia 18 ke atas di Jawa tengah menunjukkan Kabupaten Boyolali menempati peringkat 31 dengan jumlah penderita 38.63 % sedangkan tertinggi Kabupaten Wonosobo jumlah penderita 45.41 % (Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas, 2018).

Data kasus hipertensi di Dinas Kesehatan Kabupaten Boyolali tahun 2015 poporsi hipertensi penduduk laki-laki sebesar 42.42% penduduk

perempuan sebesar 57.58%. Cakupan pengukuran tekanan darah sebesar 31.69% (237.449 orang), cakupan hipertensi sebesar 8,5% (20.408 orang) (Profil Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2015). Data di Puskesmas I Banyudono Tahun 2017 jumlah penderita hipertensi yang tercatat sebanyak 769 orang. Data tersebut menunjukkan kasus kejadian hipertensi jumlahnya cukup banyak (Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Boyolali, 2017).

Tingginya angka kejadian hipertensi menurut Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2018) kejadian tersebut terkait dengan perilaku dan pola hidup. Pengendalian hipertensi dilakukan dengan perubahan perilaku antara lain menghindari asap rokok, diet sehat, rajin aktifitas fisik dan tidak mengkonsumsi alkohol, Hipertensi merupakan *silent killer* dimana gejala dapat bervariasi pada masing-masing individu dan hampir sama dengan gejala penyakit lainnya. Gejala-gejalanya itu adalah sakit kepala/rasa berat di tengkuk, mumet (*vertigo*), jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging (*tinnitus*), dan mimisan.

Penanganan hipertensi selain menggunakan obat-obatan ataupun dengan cara modifikasi gaya hidup. Menurut penelitian Susilo dan Wulandari (2011) modifikasi gaya hidup dapat dilakukan dengan terapi non farmakologis. Terapi non farmakologis menjadi pilihan yang dilakukan penderita hipertensi karena biaya terjangkau. Salah satunya terapi non farmakologi yang dapat dilakukan dengan terapi komplementer yang menggunakan bahan-bahan alami yang ada di sekitar kita, seperti relaksasi otot progresif, meditasi, aromaterapi, terapi herbal, terapi nutrisi. Terapi relaksasi memberikan individu mengontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri.

Teknik relaksasi otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasikan otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks (Purwanto, 2013). Respon relaksasi merupakan bagian dari penurunan umum kognitif, fisiologis, dan stimulasi perilaku. Relaksasi dapat merangsang munculnya zat kimia yang mirip dengan *beta blocker* di saraf tepi yang dapat menutup simpul-simpul saraf simpatis yang

berguna untuk mengurangi ketegangan dan menurunkan tekanan darah (Hartono, 2007). Hal ini seperti yang dijelaskan dari penelitian Tyani, dan Hasneli (2015) teknik relaksasi otot progresif terbukti dapat memberikan efek rileks yang pada akhirnya berpengaruh terhadap tekanan darah yaitu dapat menurunkan tekanan darah atau mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi esensial.

Buku saku adalah berukuran kecil yang dapat disimpan dalam saku dan mudah dibawa kemana-mana. Buku saku yang dikembangkan melalui penelitian ini berukuran lebih kecil dibandingkan buku pelajaran yang beredar selama ini sehingga mudah dibawa kemana – mana dan berisi uraian materi. Selain itu untuk menarik minat baca, maka dilengkapi dengan banyak gambar dan warna (Kamus besar Bahasa Indonesia dalam Masita dan Wulandari, 2018).

Penelitian yang akan dilakukan merupakan relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri kepala pada pasien hipertensi melalui media buku saku. Melalui media buku saku yang dihasilkan dapat mempermudah penyampaian informasi pada pasien hipertensi dalam melakukan relaksasi otot progresif. Media yang dihasilkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang relaksasi otot progresif untuk mengatasi nyeri kepala pada pasien hipertensi. Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk membuat media buku saku sebagai tugas akhir yang berjudul “Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Melalui Media Buku Saku” yang digunakan sebagai media edukasi dan promosi kesehatan.

Sebelumnya belum ada yang membuat dan mempublikasikan informasi melalui media Buku Saku mengenai Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi. Terdapat penelitian mengenai relaksasi otot progresif di antaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Sayogo (2013), jenis karya yang dibuat adalah leaflet tentang relaksasi otot progresif. Penelitian dari Valentin (2017) menjelaskan jenis karya yang di buat adalah leaflet tentang relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri kepala. Penelitian yang dilakukan oleh Astuti (2016), jenis karya yang di buat adalah

video tentang relaksasi otot progresif. Sedangkan dari sumber SMCRS Telogorejo (2018), jenis karya yang dibuat adalah video tentang relaksasi otot progresif. Maka penulis tertarik menggunakan media buku saku sebagai alat komunikasi pendidikan karena belum pernah dibuat dan dipublikasikan sebelumnya.

B. Luaran

Berdasarkan data yang diuraikan pada latar belakang di atas, maka luaran untuk meningkatkan pengetahuan pada pasien hipertensi tentang relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri kepala dengan berupa media buku saku

C. Tujuan Luaran

Meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi tentang relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri kepala dengan menggunakan buku saku.